



OCZYSZCZANIE
WĄTROBY
WEDŁUG
ANDREASA
MORITZA

Karolina Klepacka
PaniAjurweda.pl

“Zdrowa wątroba otrzymuje i filtruje ponad 1,4 litra krwi na minutę i wytwarza od 0,95 do prawie 1,4 litra żółci dziennie. To zapewnia gładki i sprawny przebieg wszystkich działań wątroby i reszty ciała.... kamienie żółciowe w drogach żółciowych znacznie podkopują zdolność wątroby do odtruwania wszelkich dostarczanych z zewnątrz i wytwarzanych wewnątrz szkodliwych substancji we krwi. Te kamienie również uniemożliwiają wątrobie dostarczanie odpowiednich ilości składników odżywczych i energii do odpowiednich miejsc w ciele w odpowiednim czasie. To zakłóca delikatną równowagę w ciele, znaną jako homeostaza, co prowadzi do zakłócenia działania jego układów i nadmiernego obciążenia jego organów” Andreas Moritz.

“Praktycznie każdy rodzaj nowotworu jest poprzedzony poważnym utrzymującym się stanem zapchania naczyń limfatycznych. Tam gdzie drenaż limfatyczny jest długotrwale nieefektywny guzy nowotworowe manifestują się w pierwszej kolejności” Andreas Moritz.

Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego według Andreea Moritza zostało opracowane na podstawie książki: “Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego. Jak uniknąć współczesnych chorób” Andreas Moritz, wydawnictwo Vital, 2018 r.



PaniAjurweda.pl

YO!ZEN
AYURVEDA

Jeśli dokuczają ci którekolwiek z poniższych objawów lub posiadasz podobne dolegliwości, prawdopodobnie w twojej wątrobie i woreczku żółciowym znajdują się liczne kamienie:

- Słaby apetyt,
- Zachcianki żywieniowe,
- Biegunka,
- Mdłości,
- Częste wymioty,
- Ból w górnej części brzucha,
- Dreszcze,
- Zaparcia,
- Stolec w kolorze gliny,
- Przepuklina,
- Wzdęcia,
- Hemoroidy,
- Tępy ból po prawej stronie,
- Trudności w oddychaniu,
- Marskość wątroby,
- Zapalenie wątroby,
- Większość infekcji,
- Wysoki poziom cholesterolu,
- Zapalenie trzustki,
- Choroba serca,
- Zaburzenia pracy mózgu,
- Wrzody na dwunastnicy,
- Mdłości połączone z wymiotami,
- „Zrzędliva” lub złośliwa osobowość,
- Depresja,
- Impotencja,
- Inne problemy natury seksualnej,
- Choroby prostaty,
- Problemy moczowe,
- Brak równowagi hormonalnej,
- Problemy ze wzrokiem,
- Opuchnięte oczy,
- Jakiegokolwiek problemy skórne,
- Plamy wątrobowe, szczególnie te na grzbietach dłoni i w okolicach twarzy,
- Zawroty głowy i okresy omdleń,
- Utrata napięcia mięśniowego,
- Nadmierne przybieranie na wadze lub chudnięcie,
- Silny ból barków i pleców,
- Ból na górnym wierzchołku łopatki i/lub między łopatkami,
- Cienie pod oczami,
- Błada cera,
- Błyszczący język, z białym lub żółtym nalotem,
- Skolioza,
- Podagra,
- Sztywny bark,
- Sztywny kark,
- Astma,
- Alergie,
- Bóle głowy i migreny,
- Problemy z zębami i dziąsłami,
- Zażółcenie oczu i skóry,
- Rwa kulszowa,
- Drętwienie i paraliż nóg,
- Choroby stawów,
- Problemy z kolanami,
- Osteoporoza,
- Otyłość,
- Zaburzenia menstruacji i menopauzy.

-
- Chroniczne zmęczenie,
 - Choroby nerek,
 - Rak,
 - Stwardnienie rozsiane i fibromialgia,
 - Choroba Alzheimera,
 - Zimne kończyny,
 - Nadmierne ciepło i pocenie się w górnej części ciała,
 - Przetłuszczające się włosy i łysienie,
 - Skaleczenia i rany, które krwawią i nie chcą się goić,
 - Problemy ze snem, bezsenność
 - Koszmary senne,
 - Sztywność stawów i mięśni,
 - Uderzenia zimna i gorąca,
 - Liczne nadwrażliwości na substancje chemiczne
 - Nietolerancje pokarmowe.

Pozbycie się kamieni żółciowych z wątroby i woreczka żółciowego jest jednym z najważniejszych i najpotężniejszych podejść, które możesz zastosować, by poprawić swoje zdrowie.



Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego wymaga sześciodniowego przygotowania, po którym następuje od 16 do 20 godzin właściwego oczyszczania. Aby usunąć kamienie, będziesz potrzebował następujących rzeczy:

- Sok jabłkowy ekologiczny – 6 litrów – 6 x 240 ml,
- Sól Epsom (lub cytrynian magnezu)* – 4 łyżki stołowe (60 g), rozpuszczone w 710 ml wody,
- Czysta, ekologiczna oliwa z oliwek extra virgin – 120 ml,
- Świeży ekologiczny grejpfrut – tyle, by wycisnąć około 180 ml soku (w alternatywnie sok z ekologicznych cytryn i pomarańczy).

* Sól Epsom znajdziesz w większości aptek lub sklepów ze zdrową żywnością. Niektóre opakowania opisują ją jako naturalny środek przeczyszczający, doustny środek przeczyszczający lub do użytku wewnętrznego. Nie używaj soli Epsom, na opakowaniu której napisano nie do użytku wewnętrznego lub do kąpieli, ponieważ może zawierać zanieczyszczenia! Jeśli nie możesz znaleźć soli Epsom, użyj zamiast niej cytrynianu magnezu (w takiej samej dawce, lub jeśli jest w formie płynnej, weź 90-120 ml za każdym razem).

Przygotowanie

Sok jabłkowy - 6 dni

Pij 1 litr świeżo przygotowanego soku jabłkowego codziennie przez okres 6 dni. Kwas jabłkowy w soku jabłkowym zmiękcza kamienie i umożliwia im swobodne i łatwe przejście przez przewody żółciowe. Pij sok powoli i w małych porcjach w ciągu dnia, pomiędzy posiłkami. Wolne popijanie powoduje stały dopływ kwasu jabłkowego prawie przez cały dzień, co jest potrzebne do zmiękczenia kamieni. Unikaj picia soku w czasie posiłków, tuż przed nimi i w ciągu godziny - dwóch po posiłkach oraz wieczorem po 18:00. Sok to jest dodatek do twojego normalnego codziennego spożycia 6 do 8 szklanek wody.

Uwaga!

Szóstego dnia przygotowania wypij całą ilość soku w godzinach porannych. Niektórzy nie powinni pić soku jabłkowego w dużych ilościach. Należą do nich ci, którzy cierpią na cukrzycę, hipoglikemię, infekcje drożdżakowe (bielnik biały), raka i wrzody żołądka. Zalecenia żywieniowe (na 5 pierwszych dni) Podczas całego tygodnia przygotowania i oczyszczenia unikaj pokarmów i napojów, które są bardzo zimne; schładzają one wątrobę, przez co zmniejszają skuteczność oczyszczania. Wszystkie pokarmy i napoje powinny być ciepłe lub przynajmniej w temperaturze pokojowej. Jeśli jesteś przyzwyczajony do jedzenia tylko surowych pokarmów, możesz nadal to robić.

Aby pomóc wątrobie przygotować się na główną część oczyszczania, spróbuj unikać pokarmów pochodzenia zwierzęcego, łącznie z mięsem, rybami, drobiem, jajami, nabiałem (oprócz masła); smażonych pokarmów oraz przetworzonego cukru i produktów, które go zawierają. Jedz normalne posiłki, ale unikaj przejadania się. Podczas przygotowania najlepiej jeść świeże sałatki, gotowane warzywa, zboża, rośliny strączkowe, orzechy, pestki, naturalne tłuszcze i oleje, zioła, przyprawy korzenne i owoce. Nie pij alkoholu, kawy.

Oczyszczanie jelita grubego

Należy oczyścić jelito grube przed oczyszczaniem wątroby i po nim. Regularne wypróżnianie niekoniecznie świadczy o tym, że twoje jelita są drożne. Oczyszczanie jelita grubego, wykonane kilka dni przed właściwym oczyszczaniem lub najlepiej 6 dnia przygotowań, pomaga zminimalizować wszelki dyskomfort lub mdłości, które mogą pojawić się podczas właściwego oczyszczania wątroby lub nawet ich uniknąć. To zapobiega cofaniu się oleistej miksury lub produktów przemiany materii z jelita do żołądka i pomaga ciału. W większości przypadków mdłości podczas oczyszczania wątroby spowodowane są wcześniejszym niewłaściwym oczyszczeniem jelita grubego. Płukanie okrężnicy (hydrokolonoterapia) jest najdokładniejszą metodą przygotowania jelita na oczyszczenie wątroby. Możesz również wykonać lewatywę w warunkach domowych.

Szósty dzień przygotowań

Rano wypij cały litr soku jabłkowego. Możesz zacząć pić sok tuż po przebudzeniu. Jeśli rano czujesz się głodny, zjedz lekkie śniadanie, na przykład owoc lub ciepłą owsiankę. Unikaj cukru lub innych słodzików, przypraw korzennych, mleka, masła, olejów, jogurtu, sera, szynki, jajek, orzechów, pasztecików, płatków śniadaniowych na zimno i innych przetworzonych pokarmów. Świeżo wyciśnięte soki owocowe lub warzywne wystarczą. Na lunch możesz zjeść ugotowane lub gotowane na parze warzywa z ryżem, kaszę gryczaną, komosę ryżową lub podobne zboża, i przyprawić je odrobiną nieoczyszczonej soli. Jeśli wolisz surowe owoce lub warzywa, możesz je jeść. Unikaj produktów białkowych, orzechów, awokado, masła, oleju, inaczej podczas właściwego oczyszczania może być ci niedobrze.

Nie jedz ani nie pij nic oprócz wody po 13:30, w przeciwnym wypadku możesz mieć trudności z wydalaniem kamieni!



Właściwe oczyszczanie

Wieczór, godz. 18:00: Dodaj 4 łyżki stołowe (łącznie 60 g) soli Epsom (cytrynianu magnezu) do 710 ml przefiltrowanej wody w szklanym dzbanku. Otrzymasz 4 porcje po 180 ml. Teraz wypij pierwszą porcję (180 ml).

Po wszystkim dobrze jest umyć zęby lub przepłukać usta sodą. Jednym z głównych działań soli Epsom podczas oczyszczania wątroby jest rozluźnienie i rozszerzenie przewodów żółciowych. Jeśli jesteś uczulony na sól Epsom (co zdarza się bardzo rzadko), przyprawia cię ona o mdłości albo nie jesteś w stanie jej przełknąć, możesz zamiast tego użyć w drugiej najlepszej opcji, cytrynianu magnezu. Przygotuj owoc cytrusowy, którego będziesz używał później, aby mógł się ogrzać do temperatury pokojowej.

Godz. 20:00: Wypij drugą porcję soli Epsom.

Godz. 21:30: Jeśli sól Epsom do tej pory nie wywołała przynajmniej jednego wypróżnienia, zwykle dzieje się tak dlatego, że już wystarczająco oczyściłeś jelito (hydrokolonoterapia, lub wlew wodny) w ciągu ostatnich 6-8 godzin. Jednak może być to również spowodowane tym, że wcześniej nie oczyściłeś jelita. W tym przypadku zrób lewatywę. To wywoła serię wypróżnień, a także ułatwi wątrobie i pęcherzykowi żółciowemu wydalanie kamieni.

Godz. 21:45: Dokładnie umyj grejpfruty (lub cytryny/pomarańcze) i wyciśnij ręcznie, by wydobyć sok. Będziesz potrzebował około 180 ml soku. Wlej sok i 120 ml oliwy z oliwek do szklanego słoika z nakrętką. Dokładnie zamknij słoik i energicznie potrząśnij około 20 razy, aż roztwór będzie wodnisty.

Godz. 22:00: Stań obok łóżka (nie siadaj) i wypij miksturę, jeśli to możliwe- naraz.

NATYCHMIAST SIĘ POŁÓŻ! To konieczne, by wydalic kamienie!

Zgaś światło i połóż się płasko na plecach, z jedną, dwiema poduszkami pod głową. Głowa powinna być wyżej niż brzuch. Jeśli tak ci nie wygodnie, połóż się na prawej stronie, z kolanami podciągniętymi w kierunku głowy, ale również trzymaj głowę wyżej. Leż nieruchomo przez przynajmniej 20 minut i staraj się nie mówić. Całą energię wykorzystaj na uwolnienie kamieni, nie kieruj jej nigdzie indziej. Zamknij oczy i skup swoją uwagę na wątrobie.

Uwaga!

Aby jeszcze bardziej rozluźnić przewody żółciowe, możesz położyć w okolicy wątroby szmatkę nasączoną olejem rycynowym lub ciepłym octem.

Po pierwszych kluczowych 20 minutach możesz usunąć dodatkowe poduszki i ułożyć się w normalnej pozycji do snu. Jednak unikaj spania na brzuchu. Najlepiej pozostać w łóżku, ale jeśli w nocy poczujesz potrzebę wypróżnienia się, zrób to. Sprawdź, czy już pojawiły się małe kamienie żółciowe (w kolorze zielonego groszku lub jasnobrązowym), unoszące się w sedesie.

Następny ranek, godz. 6:00-6:30: Po przebudzeniu wypij szklankę ciepłej wody. Krótko potem wypij trzecią porcję soli Epsom. Odpoczywaj, czytaj lub medytuj. Jeśli jesteś bardzo śpiący, możesz wrócić do łóżka, jednak najlepiej jest, by ciało pozostało w pozycji stojącej lub siedzącej. Większość ludzi czuje się dobrze, ale ma mało energii, co wraca do normy późniejszym rankiem.

Godz. 8:00-8:30: Wypij czwartą i ostatnią porcję soli Epsom.

Godz. 10:00-10.30: Możesz wypić świeżo wyciśnięty sok owocowy. Pół godziny później możesz zjeść jeden lub dwa kawałki świeżego owocu, a godzinę później – regularny, ale lekki posiłek, najlepiej wegetariański. Nie przejadaj się i przestań jeść, gdy wciąż będziesz czuł się trochę głodny. Do wieczora lub do następnego ranka powinieneś wrócić do normalnego stanu i poczuć oznaki poprawy. Nadal jedz lekkie posiłki przez następne 2-3 dni. Pamiętaj, twoja wątroba i woreczek żółciowy przeszły poważną operację, choć bez szkodliwych skutków ubocznych i wydatków.

Picie odpowiedniej ilości wody podczas oczyszczania wątroby

Podczas całego procesu oczyszczania wątroby, łącznie z 6-dniowym przygotowaniem, musisz pić odpowiednią ilość wody, szczególnie gdy jesteś spragniony. Unikaj picia wody tuż po przyjęciu soli Epsom (odczekaj 10-15 minut) i przez pierwsze 2 godziny po wypiciu mikstury z oliwą. Aby wytworzyć odpowiednią ilość żółci i usunąć kamienie z wątroby oraz woreczka żółciowego, podczas oczyszczania wątroby ciało musi być dobrze nawodnione. Odwodnienie może w rzeczywistości uczynić oczyszczanie wątroby nieskutecznym.



Przeciwwskazania do oczyszczania wątroby.

Przeczytaj koniecznie!

- Niedrożność oraz choroby jelit – przy niedrożności jelit oczyszczanie nie jest wskazane. Spowodowana jest przez różne procesy patologiczne, obejmuje zrosty pooperacyjne po usunięciu nowotworów, chorobę Leśniowskiego-Crohna i przepukliny. Przy występowaniu jakiegokolwiek odczynu zapalnego, powinieneś unikać oczyszczania, dopiero po wyleczeniu można bezpiecznie je wykonać.
 - Osłabienie - cierpiąc na osłabienie, czy też wychudzenie priorytetem powinno być odzyskanie zdrowia, siły i kondycji. Dopiero po wzmocnieniu organizmu możesz przeprowadzić pierwsze oczyszczanie wątroby.
 - Ostra infekcja, leki na receptę – w przypadku przyjmowania leków na receptę (oprócz łagodnych leków na tarczycę), hemoroidów, bóli brzucha, mdłości lub wymiotów – oczyszczanie nie jest wskazane.
 - Zaparcia i hemoroidy - Najlepszym sposobem, aby osłabić zaparcia, jest kładzenie się spać przed 22:00, picie dużej ilości wody i jedzenie głównego posiłku dnia około południa. Wybieraj pokarmy mądre, jedz więcej produktów zawierających wodę i mniej suchych produktów, więcej tłuszczu i oleju, soli morskiej i kwaśnego jedzenia. Spędzaj też więcej czasu na relaksowaniu się, słuchaniu muzyki, spacerowaniu spędzaj odpowiednio dużo czasu na słońcu, by uzyskać witaminę D potrzebną do zachowania optymalnych funkcji trawiennych.
-

- Cięża i karmienie – Przeprowadzanie nie jest wskazane, natomiast jeżeli się na to zdecydujesz, ważnym aspektem jest, aby przed każdą próbą oczyszczania upewnić się, iż nie występują zaparcia oraz dokładnie oczyścić jelito (zarówno przed jak i po).
- Cykl menstruacyjny – menstruacja sama w sobie jest oczyszczaniem organizmu oraz wymaga dużo energii, dlatego też może zmniejszyć jego skuteczność oraz wpłynąć na usuwanie krwi menstruacyjnej.
- Chemioterapia – nie należy wykonywać procesu 6-8 miesięcy po ostatniej chemioterapii. Podjęcie oczyszczania może prowadzić do przeniknięcia substancji chemicznych wraz z żółcią do jelit i spowodować liczne perforacje oraz stan zapalny jelita.
- Stent w przewodzie żółciowym - Problem z plastikowym lub metalowym stentem wszczepionym do przewodu żółciowego polega na tym, że nie może się on rozszerzyć, tak jak normalne przewody żółciowe podczas oczyszczania wątroby w reakcji na sól Epsom. Zatem gdy kamienie są uwalniane, mogą nie być w stanie przejść przez stent. To może spowodować blokadę, w szczególności gdy średnica kamienia jest większa.
- Cukrzyca - Utrzymywanie zrównoważonego poziomu cukru przez cały czas jest słuszną kwestią

Wszelkie materiały dostarczone przez Panią Karolinę Klepacką w PDF-ach, materiałach informacyjnych, e-bookach są przygotowane wyłącznie w celach edukacyjnych i informacyjnych. **Nie mają na celu leczenia jakichkolwiek stanów chorobowych, schorzeń lub chorób. Materiały te nie powinny zastępować form leczenia konwencjonalnego.**



Karolina Klepacka

Z wykształcenia magister zarządzania, z zamiłowania joginka oraz konsultant ajurwedy. Przeszła długą drogę od pracy w międzynarodowej korporacji, po zbudowanie własnego SPA aż do konsultanta ajurwedy i instruktora jogi. Specjalizuje się w konsultacjach oraz uzdrawianiu ciała poprzez ajurwedę, jogę, masaż. Jej misją jest przekazywanie wiedzy o ajurwedzie w kontekście zachowania zdrowia Kobiet. Od 13 lat prowadzi w Warszawie Day SPA YO!ZEN. W SPA stosuje masaże ajurwedyjskie do relaksacji ciała i umysłu człowieka. W marcu 2022 ukończyła studia podyplomowe na Wydziale Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie o specjalności joga i relaksacja, jest także instruktorem hatha jogi oraz jogi nidry. Jest założycielem stron www.yozen.pl oraz www.PaniAjurweda.pl.

© Copyright by Karolina Klepacka Pani Ajurweda 2023,
Wydanie 1

Autor: Karolina Klepacka

Tytuł: Oczyszczanie wątroby według Andreasa Moritza.

E- Book PDF: ISBN 978-83-67703-02-04

Projekt okładki: Patrycja Sidoruk

Łamanie i skład: Patrycja Sidoruk

Redakcja i korekta: Patrycja Sidoruk

strona E-Booka: www.PaniAjurweda.pl/Ebooki

Autor E-booka oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w książce informacje były kompletne i rzetelne. Autor E-booka oraz Wydawnictwo nie ponoszą żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym faktem naruszenie praw patentowych lub autorskich.

Autor i Wydawnictwo nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Wszelkie materiały dostarczone przez Panią Karolinę Klepacką w PDF-ach, materiałach informacyjnych, e-bookach są przygotowane wyłącznie w celach edukacyjnych i informacyjnych. **Nie mają na celu leczenia jakichkolwiek stanów chorobowych, schorzeń lub zawansowanych chorób. Materiały te nie powinny zastępować form leczenia konwencjonalnego.**

Niniejsza publikacja ani żadna jej treść nie mogą być kopiowane, reprodukowane czy powielane czy też odczytywane w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autora oraz Wydawnictwa. W mediach społecznościowych, jeśli chcesz mnie zacytować używaj @paniAjurweda. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie E-booka na nośnikach filmowym, magnetycznym lub innym powodują naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.
